昨非庵日纂

非非菴日纂二集坦游卷之六

閩中非非居士鄭瑄漢奉輯

邵康節接物與人一團和氣每遇春秋天色温涼之時乘安車駕黃牛出游諸王公家家無老少婦女良賤咸出迎問勞爭聽先生之言凡其家姑婦妯娌婢妾有爭競經時不決者自陳於前先生逐一分別人人得懽心氷釋攀留數日復游一家每一出月餘始得歸

張子臺在魏以簡質聞杜恕著家戒嘗稱之曰
張子臺視之似鄙朴人然其心中不知天地
間何者為美何者為好敦然穆然作人如此
自可不富貴然患禍當何從而來
白樂天詩曰無事日月長不羈天地濶天地何
濶達者自濶爾孟東野詩曰出門即有礙誰
謂天地寬天地何礙礙者自礙爾坦蕩蕩故
常濶長戚戚故常礙

莊子行山中見大木茂盛伐木者止其傍而不取也問其故曰無所可用莊子曰此木以不材終其天年如山舍訪故人故人喜令豎子殺鴈烹具豎子請曰一能鳴一不能鳴請奚殺主人曰殺不能鳴者明日弟子問曰昨日山中之木以不材得終今主人之鴈以不材死先生將何處莊子笑曰周將處夫材與不材之間噫應世之道盡此矣

人如成心畏懼則觸處畏途如滿奮坐琉璃屏
内四布周密猶有風意
陰岩積雨之奇險可以想為文章不可設為心
術華林映日之綺麗可以想為才具不可依
為世情
魏主使崔浩高允共譔國記浩乃刊石立郊壇
書魏先老故實人譖浩為暴揚國惡魏主大
怒按浩罪狀時高允授太子經太子召允謂

曰吾自導卿至尊有問但依吾語太子入言高允小心愼密且制出崔浩請赦其死魏主問允曰國書皆浩所爲乎對曰浩總裁而已至著述則臣多於浩魏主怒曰彼曷可生太子曰天威嚴重允小臣迷亂失次耳魏主復舉以問允復對曰臣罪當族滅不敢虛妄殿下哀臣欲匄其生耳魏主顧謂太子曰直哉此人臨死不易辭信也爲臣不欺君貞也赦

其罪而旌之先是翟黑子受絹事覺謀於允允教以勿欺黑子竟欺妄被誅至是謂人曰我所以不奉東宮指導者恐負翟黑子也

東坡云元祐間余爲中書舍人時執政患本省事多滯洩欲於舍人廳後作露籬禁同省往來余曰諸公應須簡要清通何必栽籬插棘

唐韓弘惡李光顏忠力思有以蠛之乃飾名姝遺光顏光顏大合將校置酒使者引姝至秀

曼都雅一軍驚覼光顏徐曰我去室家久以為公憂誠無以報德然將士皆棄妻子蹈白刃奈何獨以女色為樂厚賂使者遣之將卒感激

才奇致疑品高招謗人棄常則妖興物過激則亂起欲相安於無事之天當共游於庸行之地阮籍醉臥壚婦之側笑殺魯男子閉戶匡衡夜鑿隣壁之光焉用六丁神分火

當爲天下必不可少之人莫作天下必不可常之事

蕭遘與王鐸並居相位帝嘗召見鐸年高升階足跲遘從旁掖起帝喜曰輔臣和衷朕之幸卿善事長矣遘對曰不獨事長臣應舉時鐸爲主事臣亦中選門生也上笑曰王鐸選進士朕選宰相於卿無負矣遘謝而退

李泌初平章事與李晟等俱入見上謂泌曰朕

與卿約卿愼勿報讐有恩者朕爲卿報之對曰臣素不與人爲讐李輔國元載皆害臣者今自斃矣素有善者率以顯達或多零落無可報也臣亦與陛下爲約願陛下勿害功臣李晟馬燧有大功陛下萬一行譖則宿衛之士方鎭之臣無不反仄恐中外之變復生也陛下誠不以二臣功大而忌之二臣不以位高而自疑則天下永無事矣上以爲然晟燧

皆起泣謝

孔融聞人之善若出諸已言有可採必演而成之面告其短而退稱所長薦達賢士多所奬進知而未言以爲已過海内感信服之

蘇子瞻泛愛嘗自言上可陪玉皇大帝下可陪悲田院乞兒子由少許可嘗戒子瞻擇交子瞻曰吾眼前見天下無一箇不好人

郭子儀大啓其第上至簪纓下至里販出入不

問夫人方敉梳對鏡奩下將及郎吏皆被召
令汲水持帨不異僕隸子弟屢諫繼以泣曰
大人不自崇重貴賤皆游臥內雖伊霍不當
如此公笑謂曰非爾所知也吾官馬粟者五
百匹官饟者一千人使崇垣扃戶內外不通
一怨將起搆以不臣有貪功害能之徒成就
其事則九族虀粉矣今蕩蕩無間四門洞開
雖讒毀無所加也諸子皆服

宇宙之大何物不有使撑物而取之安得別立

宇宙置此所舍之物人心之廣何人不容使

撑人而好之安有別箇人心復容所惡之人

故曰山藪藏疾川澤納汚

局量寛大即住三家邨裏光景不抑智識卑

微居五都市中神情亦促心事無不可對人

語則夢魂俱清行事無不可使人見則飲食

俱穩

中行穆子圍鼓鼓人有以城叛者不許軍吏曰師徒不勤可得城奚故不受曰有以吾城叛者吾所甚惡也人以城來我獨奚好焉賞以所甚惡是失賞也

辛潤好酒常攜榼登人門每家取一盞投之號爲簇酒伊處士從衆人求尺寸之帛聚而服之名曰簇衣酒可簇衣可簇學問事功豈必自己出哉多聞從多見識是學問之簇歛也

集衆思廣忠益是事功之簇欲也訑訑拒人
欲廣學建功難矣
物莫智於龍龍智蟲也宋孝宗問王季海聾字何以從龍從耳對曰龍聽以角不以耳然則謂龍爲聾蟲亦可也淮南子曰任馬不觸木雖聾蟲而不自陷馬聾蟲也齊桓公伐孤竹迷失道管仲曰老馬之智可用也然則謂馬爲智蟲可也噫聾智何常龍馬自若甯武子

有道智而無道愚此以時爲能智者也百里
奚愚於虞而智於秦此以地爲能智者也若
乃愛憎任情毀譽無定元祐爲正紹聖爲邪
一彼曰忠良此曰姦黨乍能乍智任衆雌黃其
何傷於龍馬之眞性哉
季羔避難而刖者室之子胥出奔而漁父渡之
商君亡命而秦人拒之項籍敗亡而田父紿
之得人之與失人何啻千里

眼淨有如空但見靑山推霧去心平渾似水不愁白浪捲天來

國朝湛甘泉霍渭厓在南部尚書同時府學訓導鄧德昌乃二公同社友相見只論齒不論爵或途中相遇亦不回避且策一蹇驢與之並行後鄧死二公製朋友之服經紀其喪京中文武官無有不弔者如此高風可於今人中求乎

呂東萊言凡事只須平心尋常犯權貴取禍者多是張大其事邀不畏强禦之名所以彼不能平若處得平穩妥帖彼雖不樂視前則有間矣然所以不欲拈出者非以避禍蓋此迺職分之常若特然看做一件事則發處已自不是矣

高士豈盡無汚蓮爲君子亦自出於淤泥丈夫但諭持操松作正人何妨犯以霜雪

義施有恩不求他報他結有怨不與他校這箇中間寬了多少懷抱忍不過時着力再忍受不得處耐心且受這箇中間除了多少煩惱

李愬取吳元濟還軍裴度以蔡卒爲牙兵或謂蔡人叵測不可不備度笑曰元惡既擒蔡人即吾人也何疑焉蔡人聞之感泣先是吳氏父子禁人偶語有以酒食相過從者罪死度除其禁蔡人始知有生之樂

燕翟斌恃功驕縱邀賞無厭又以鄴城久不下潛有二心太子保請除之燕主垂曰河南之盟不可負也若其爲難罪由於斌事未形而殺之人必謂我忌其功能吾方收攬豪傑以隆大業不可示人以狹失天下之望後斌容謀事覺而後殺之

風波肆險以虛舟震撼浪靜風恬矛盾相䖏以柔指解紛兵銷戈倒

滇滓子與人處記人之德忘人之怨衣食與人共之不問何從又好忘有時自忘其年中空洞爾人笑滇滓子疏或狎侮之滇滓子怡然

昔齊桓公逐鹿入愚公谷問一老父此谷何以名愚公對曰臣畜牸牛生犢賣犢而買駒少年謂牛不能生駒遂持駒去旁隣聞之以臣爲愚故名滇滓子豈其人邪世不乏河曲智叟

照管皮毛與照管性靈大異惜名節養聲望修廣庭避爪牙於事可成而於名有損事不必成於物有濟而於已稍妨物不必濟此照管皮毛者也廣善念積陰功畏上帝念鬼神心苟自信不必顧其迹已所欲為不必問其人此照管性靈者也

昔彬性仁厚未嘗言人過失伐二國秋毫無所取位兼將相不以等威自異遇士夫於塗必

引車避之不名下吏每白事必冠而後見傣

入給宗族無餘積平蜀回太祖從容問官吏

善否對曰軍政外非臣所聞固問之唯薦轉

運使沈倫廉謹可爲帥而已

李寶自楚來歸韓世忠留之寶痛哭願歸岳飛

世忠以書來諗飛復曰均爲國家何分彼此

世忠歎服

滇滓子覩蝿觸紙窗愈觸愈碍迷途之人何以

與此令蜂蝶逐臭蠅蚋尋香有寘去爾

司馬温公回人簡有云草妨步則薙之木礙冠則芟之其他任其自然相與同生天地間亦各欲遂其生耳

王泠然上時宰書曰公有文章時豈不欲文章者見之乎公未富貴時豈不欲富貴者見之乎今貴稱當朝文稱命代見天下有文章未富貴者宜何如哉

宰相自唐以來謂之禮絕百僚見者無長幼皆拜宰相平立少垂手扶之送客未嘗下階客坐稍久則吏從傍唱相公尊重客踧踖起退及富鄭公爲相雖微官布衣謁見皆與之抗禮坐語從容送之及門視其上馬乃還

梁冀思中張綱時值張嬰擄亂廣陵十年未輯乃出綱爲廣陵守綱單車詣嬰壘門謁嬰諭之曰前後二千石多肆貪暴故致公等懷憤

相聚然公所爲實非義也主上欲以文德服叛故遣太守來誠轉禍爲福之時若負固不服荆揚兗豫大兵雲合血嗣俱絕矣利害公深計之嬰聞泣下曰荒裔愚民相聚偷生若魚遊釜中知不可久今聞明府之言乃嬰等更生之辰即將所部萬餘人與妻子面縛歸降綱單車入壘置酒爲樂散遣部衆人情帖然

余偶讀韋蟾贈商山僧詩云商嶺東西路欲分兩間茆屋一溪雲師言耳重知師意人是人非不欲聞余爲灑然會心

七國懼横議暴秦所以令逐客然而議固從懼起者也乗其懼益縱其横一聽之於自然則不攻而自消客固從逐而生事者也嚴其逐何處不可游一與之爲各適則不逐而自安

鄙吝一銷白雲亦可贈客渣滓盡化明月自來

照人

沈璋以禮部侍郎知太原尹將張覺聚黨亡命山谷抄掠邑縣招之不肯降曰前有降者皆見殺之今猶昔耳獨得侍郎沈公一言我乃無疑於是命璋往招覺即日降

張融陸慧曉二人宅間有池池上有二株楊柳何點見而嘆曰此池便是醴泉此木便是交讓

抱質見倩平叔終疑傅粉從中打涵不疑難白盜金人苟心迹自明何妨形骸相索

脚步雖寬但可登山涉水齒牙雖利只堪批月評花

歐陽公爲翰林日常有空頭門狀數十紙隨身或見賢士大夫稱道人物必問其所居書填門狀先往見之果如所言便爲延譽未嘗以位貌驕人

蔣侍郎家有楊文公與王魏公一帖用半幅紙有折痕其略云昨夜有進士蔣堂携所作文來極可喜不敢不布聞蘇子瞻曰夜得一士旦而告人察其情若喜而不寐者

人倫賢否相雜或父子不能皆賢或兄弟不能皆令或夫流蕩或妻悍暴少有一家之中無此患者雖聖賢亦無如之何譬如身有瘡痍疣贅雖甚可惡不可決去惟當寬懷處之能

知此理則胸中泰然矣
投奸太過醜態畢呈效顰自憐真情反掩試觀
廣眉爭爲半額楚宮至今可憎請從所安毋
爲識者所鄙
神瓚禪師見蜂子投窗紙求出嘲曰世界如許
廣濶不出鑽他故紙
梁郗后性妒武帝患之左右進言曰臣嘗讀山
海經云以鶬鶊爲膳可以療其病使不妒帝

從之郄茹之妬滅殆半帝愈神其事左右復言曰願陛下廣蓋儲以徧賜羣臣使不才者無妬於有才挾私者不妬其秉公瀰者不忌其清貪者不忌其廉亦助化之一端也

天地之氣暖則生寒則殺春和氣融勿論盛卉茂木即枯木廢草亦發新枝故性氣清冷者面帶憂容受享亦凉薄即在富貴之家亦必不福以天下未有氣寒而不殺者

錢焜恬退高曠嘗以三不識自許謂誠心直道不識人世有機械事淡食敝衣不識人世有嗜好事委心任運不識人世有徑竇事

燃犀照淥水族尚且見嗔吹毛求疵世類誰不作惡

陸慧曉未嘗卿士大夫或問其故慧曉曰貴人不可卿而賤者可卿人生何容一輕重於懷

抱此言頗合慈氏平等之旨

棗中疏有云品待人言莫自言余心折之蓋品從三口明以評騭付輿論必非一口所能自鳴故韓非云虜自賣裘而不售士自譽而不信諒矣

宋學士濂忠誠愼慤在上前陳說不爲文飾即家事有問無隱上嘗問昨頗飲否公以召客對問客爲何人饌何品公具以實對上喜曰卿信不欺我我昨遣人覘良信

宋神宗令程顥詰中書議事王安石方怒言者厲色待之顥徐言曰天下事非一家私議願平氣以聽安石爲之媿屈

勉爲高士露出無限卑微強作散人博得無限拘束

太丘長陳寔在鄉閭平心率物其有爭訟輒求判正曉譬曲直退無怨者至乃嘆曰寧爲刑罰所加不爲陳君所短楊賜陳耽每拜公卿

羣僚畢賀輒嘆寔未登大位愧於先之及李

海内赴弔者約三萬餘人

晏殊童子時張文節薦之朝召至値御試進士

便命就試公一見試題曰臣十日前已作此

賦草尚在乞命別題上極愛其不隱及爲館

職時天下無事許臣僚擇勝燕飲市樓酒肆

往往爲侍從文學供帳遊息之地公貧甚不

能出惟家居與昆弟講習一日東宮官缺中

批除公衆莫喻故次日進謁上曰近聞館閣臣僚無不日夕嬉遊惟殊杜門讀書如此謹厚為東宮官正宜耳公對曰臣非不樂宴遊直以貧無可為之具臣若有錢亦須往耳上益嘉其誠寬仁宗時卒至大用

高歡見爾朱榮榮初以其憔悴未之奇也廐有悍馬命歡翦之歡不加羈絆而翦之亦不蹄齧起謂榮曰御惡人亦猶是矣榮奇其言

今士大夫好捐貲起塔施僧而助貧賑乏則甚纖嗇此非眞能輕財者不過求福利爾以求福利而施舍陋矣又於仕進頗澹而于女帛不勝其戀愛此亦非眞澹者以爲聲望耳恬愉之人何所不澹也貌和而心狠行穢而言清藏裂背於嘻笑伏戈甲於尊爵利害太明人我太重恩仇太分城府太深機械太巧下者竊取大利寂高者并盜賢聲此輩得志

斷非國家之福也

毛伯溫巡河南時鎮守中人動以訐按史得直愈自恣而市猾倚此爲奸伯溫至捕市猾治之閹怒其辱己也誓與爲難伯溫聞故徑詣閹索飯曰我未朝食閹强具食曰必當宴樂醉飽閹强爲歡酒半日外傳公有違言乃能待我若此邪閹大慚謝伯溫笑曰吾固知公無是也聞公向訐御史費金二萬乃得直而

御史令益有名公既失利渠乃得名又人人切齒公固知公之有懲也悶謝不敢與大笑痛飲而別

孟珙忠君體國之念可貫金石在軍中論事言人人異珙徐以片言折衷衆志皆愜謁士遊客老校退卒一以恩意撫接名位雖重惟建旗鼓臨將吏而色凛然退則掃地焚香隱几危坐若蕭然事外

唐德宗多猜忌朝士有過從者金吾伺察以聞宰相不敢私第見客元和時裴度奏今寇盜未平宰相宜招延四方賢才與參謀議豈宜禁私第見客帝許之

謝方明承代前人不易其政必宜變者則以次漸更使無跡可尋其不欲彰人過如此

聞人談道德古今輒喧譁攪擾見人有才華聲望隨嫉妒擠排其不肖可知矣眼觀富貴場

妄想自生嗟嘆夢破鴛鴦枕醒來誤認綢繆其愚可知矣

余生平疎而忘機人以爲不利於官余曰不使海鷗也國家安得取海鷗而官之雖然世不乏鬼車破鏡顧何如海鷗

宋太祖事周世宗於澶州曹彬爲世宗掌茶酒太祖嘗從求食彬曰此官酒不敢相與自沽酒以飲太祖及即位語羣臣曰世宗舊吏不

欺主者獨曹彬耳由是委以腹心

中常侍黃皓用事士大夫多附之秘書令郤正久在內職與皓比屋周旋三十餘年澹然自守以書自娛既不為皓所愛亦不為所憎故官不過六百石而亦不罹其禍

有僧住山或謀據之僧掛草鞋一雙於方丈前題詩云方丈前頭掛草鞋流行坎止任安排老僧脚底從來濶未必骷髏就此埋士大夫

去就當如此

自處超然處人藹然無事澄然有事斬然得意醆然失意泰然非盛養者不能與於此燕居獨處泪泪然群居類聚施施然沒理沒會轇轕然臨境上發悵悵然志得意滿揚揚然困窮拂欝戚戚然是皆不學之故

山舍肆優游想當初着甚由龍陽隊裏分妍醜前魚漸丟後魚漸收如今鶴髮鷄皮皺不須

羨葫蘆一咲都付水東流

山舍肆優游轉輪王免去求窮通貴賤憑他授跳圈是猴拖犁是牛蝶尋香氣蛆鑽臭摸心頭未嘗爲惡不怕帖來勾

凡世間一切好惡甘苦事把來做喫飯着衣安排本分合做看便無事稍有厭惡心更無是處

說人之短乃護己之短誇己之長乃忌人之長

皆由存心不厚識量太狹耳能去此弊可以
進德可以遠怨

佛語隨緣儒有意味有多少自在安舒世人欲
享和平之福終身受用此二字不盡

顧長孺有隱操與顧景怡俱不就徵景怡晚節
服食不與人通每旦出戶山鳥集其掌取食

昨非菴日纂二集頤真卷之七

閩中昨非居士鄭瑄漢奉甫輯

千金在橐。輕視浪費。一擲而盡。惜而節之。則差久。發而藏之。則有餘。人之精神。光芒閃爍。如鉛易流。如火易發。播弄揚露。必竭而後已。埋光塞兌。沉默斂藏。則神完而精固。然收斂亦大難矣。內魔爲祟。外境炫誘。一事不簡。則放佚。一刻不照。則沉昏。平居稍悟。遇境輒迷。乍

起作伏漸耗漸減身其銓幾必如龍抱珠如雞伏卵如領嬰兒入市一步一顧久之而熟返於自然渾成一片矣人生實難流光駛疾念之哉

耳不聽則坎水內澄目不視則離火內瑩口不言則兌金不鳴三者既閉則真人游戲於其中

李畋苦病既瘳請謁韓魏公公曰予病中嘗得

移心法否對曰未也公曰人能於病中移其心如對君父畏之謹之靜久自愈郭伯康遇神人授一衛生之偈云自身有病自心知身病還將心自醫心境靜時身亦靜心生還是病生時郭用其言康强幾百歲

人生死自坎離坎離交則生分則死離爲心坎爲腎龍者汞也精也血也出於腎肝藏之坎之物也虎者鉛也氣也力也出於心肺藏之

離之物也不學道者龍常出於水龍飛而汞
輕虎常出於火虎走而鉛枯故眞人曰龍從
火裏出虎向水中生人能正坐瞑目調息以
久則丹田濕而水上行蓊然如雲蒸於泥丸
火爲水妃熱必從之所謂龍從火裏出也龍
出於火則龍不飛而汞不乾旬日後腦滿而
腰足輕常捲舌上舐懸癰久則汞下入口嚥
送直至丹田久則化爲鉛所謂虎向水中生

也。

太餓傷脾、太飽傷氣。蓋脾藉於穀、饑則水穀莫運、而脾虛。氣轉於脾、飽則脾以食充、而氣塞。故學道之士、先饑而食。所以給脾、食不充、脾所以養氣。

養性之士、唾不至遠、行不疾步。耳不極聽、目不極視、坐不久處、立不至疲。先寒而衣、先熱而解、先饑而食、先渴而飲。不欲甚勞、不欲甚佚

不欲多啖生冷。不欲飲酒當風。不欲數數沐浴。不欲規造異巧。冬不欲極溫。夏不欲極涼。大寒大熱。大風大霧。皆不欲冒之。五味不欲偏多。酸多傷脾。苦多傷肺。辛多傷肝。鹹多傷心。甘多傷腎。此五行生剋自然之理也。

羲和走馭趂年光。不許人間日月長。遂使四時都似電。爭教兩鬢不成霜。榮銷枯去無非命。壯盡衰來亦是常。已共身心要約定。窮通生

死不驚怖

思慮太過則神耗氣虛血散而鬢斑以子午二時握固端坐凝神絕念兩眼含光中黃內顧追攝二氣自尾閭夾脊升上泥丸降下重樓返還元海想息少時自然神形俱妙與道合眞

天日自長吾日自短三萬六千朝而外吾不得而有也天年自多吾年自少百歲而外吾不

得而有也又況其所謂百者所謂三萬六千者人常不滿而其間風雨憂愁塵勞奔走之日常多良時嘉會風月美好胸懷寬暢琴酒婆娑者知能幾何日月之行疾於彈丸嘗其轂轆而欲墮西巖雖有拔山扛鼎之力不能挽之而東雖有蘇張之口不能說之而東雖有樗里晏嬰之智不能偷取之而東雖有觸虹將海之精誠不能感之而東古今談此事

者以爲長恨

不與老爲期因何兩鬢絲纔應免天假便已及衰羸昨夜夢何在明朝身不知百憂非我所三樂是吾師閉目常閒坐低頭每靜思存神機慮少養氣語言遲行亦攜詩卷眠多枕酒巵自慙無一事少有不安時

以養花之情自養則風情日閒以調鶴之性自調則眞性自美

內窗疎風清雨耳聞世語急欲敲玉磬三聲九天涼月淨初心領真經勝似撞金鐘百下

讀書霞漪閣上目之清享有六溪雲初起山雨欲來孤影帶帆漁燈照岸江飛匹練柏綠千茅遠境不可象描適意常如披畫

囹圄之人一路大戮窮窮穌穌惟脫免是求有一罅可直不惜營營也有隙可脫居間可解不惜傾囊橐鬻子女赴之也何則信已之必

死故也茫茫衆生誰不有死墮地之時死案已立趨名騖利唯日不足頭白面焦如慮銅鐵之不堅信有死者當如是邪

人情處畧生厭必思逃於淸虛久寂生處必眷念舊日榮艷何者了悟不徹心爲物轉故也心苟能靜觸境俱空心苟不靜觸境俱礙遇榮艷作榮艷想遇淒凉作淒凉想雖深山窮谷一草一木一麋一鹿皆足以動其心也故

余以爲離境修行。不如卽境修行。于清風曰。靜處做好。丘長春曰。鬧處做更好。此之謂也。

老去自覺萬緣都盡。那管人是人非。春來尚有。一事關心。只在花開花謝。

盈宇宙間物皆有妙趣。一蛙鳴也。稚珪以爲鼓吹。一鶯啼也。戴顒以爲鍼砭。一蟋蟀也。道貞以爲簫管。此物固不乏。只要有三君之胸次耳。

養氣者行欲徐而穩立欲定而恭坐欲端而正聲欲低而和種種施爲須端詳閒泰當於動中習存應中習定使此身常在太和元氣中收得放心戒得忿怒薄得世味遠得嗜慾這箇中間養了多少精神既不作僞亦不好事既不損人亦不利已這箇中間消了多少灾厄

仲長統曰王侯之宮美女兼千卿士之家侍妾數百晝則醇酒淋其骨髓夜則房室輸其血

氣。耳聽淫聲。目樂邪色。生產不時。字育太早。或童孺而擅氣。或疾病而搆精。精氣薄惡。血脉不充。既出胞藏。養護無法。又蒸之以五味。重重相生。病病相孕。國無良醫。醫無審術。會有一疾。莫能自免。當今少百歲之人者。豈非所習不純正也。

彭祖曰。道不在煩。惟能不思衣食。不思聲色。不思勝負。不思曲直。不思得失。不思榮辱。心無

頗形勿極而兼之以導引行氣不已可得長年

導筋骨則形全剪情欲則神全靖言語則福全保此三全是謂聖賢

山林深遠固是佳境獨處則勢孤人稠則喧雜必在人野相近心遠地偏背山臨流氣候高爽得十畝平坦處便可構居若有人力可二十畝更不得廣廣則營爲關心或似產業尤

以擾吾真也

家雖日漸貧猶未苦饑凍身雖日漸老幸無急病痛眼逢閙處合心向閒時用既得安穩眠亦無顛倒夢

舉目陰凄萬里晴明渾是雨棲身寥落一年風景總如秋

人惟知求淸福而不知享淸福故選勝怡神未必逍遥閒曠即屛塵絕俗亦是刼刼波波須

知能乎則眼前即爲淨土不能享則世外亦是塵寰

眼者神之牖鼻者氣之戶尾閭者精之路人多視則神耗多息則氣虛多嗜慾則精竭務須閉目養神調息養氣堅閉下元養精精充則氣裕氣裕則神完是謂道三寶

今歲中秋初夜微陰不見月吾與周子集自山中還時暑猶未退相與散髮披衣坐溪上三

更後雲始解月色正午溪面如鏡平月在波間不覺水流天真瀟然並溪居人樓閣相上下時聞飲酒歌呼雜以簫鼓計人人皆以極欲爲樂然不過有狂樂淫聲不失此時節耶安知吾二人真有此月乎咏李太白今人不見古時月今月曾經照古人之句意況爽然

目有病當存之齒有病當勞之不可同也治目當如治民治齒當如治軍治民當如曹參之

治齊治軍當如商鞅之治秦

蟻穴知雨鳥鵲知風燕避戊巳鵲背太歲魚聚北道鍼浮南指葵知向日菊知隕霜此物之靈也人有不節醉飽不謹寒暑孰謂人爲萬物之靈因書爲座右銘

蓬戶掩兮三徑荒青苔滿兮屨綦絕園種邵平之瓜門栽先生之栁曉起急呼童子問山桃落乎辛夷開未手抱甕灌花除去蟲絲蛛網

時不巾不履坐北窗披凉風焚好香烹苦茗忽見五色異鳥來鳴樹間小憩竹林藤枕一覺美睡蕭然無夢即夢亦不離竹坪花塢之旁醒而起徐步數十步則霞光零亂月在高梧妻孥來告詰朝厨中無米笑而答之明日之事有明日在且無負梧桐月色也婦亦頗領其意相共怡然

瓦枕石榻得趣處下界有仙木食草衣隨緣時

西方無佛

余嘗泊舟廣陵蚤起靜坐東方未明人聲冗冗
跟蹌奔迫至暮乃罷明旦復然靜而觀之竟
不知其所吐何語所忙何事日復日歲復歲
一朝長寢蕩爲飛煙化爲冷風豈惟庸愚負
販即世所稱英雄豪傑亦未免推盪於其中
蝸名蠅利所得幾何萬刼千生曾無解脫乘
業力而遷流隨情識而轉化亦可哀矣上焉

者悟無生之理涉不死之庭永脫遷流直超三界乃若寡慾清心任真隨分逍遙以娛生聽命以待盡則其次也舍此皆火宅矣

人平居眼中常存見青山白石丹霞紫煙亦能令胸懷瀟灑或時煩躁起急須攝心大寂少頃即平

水下火上名曰開隔開隔則耗散而易盡水升火降名曰交媾交媾則留戀而不離知其關

寂守以大志靜極而動眞炁自生升降交媾

皆自然造化

上士別床中士異被服藥百裹不如獨臥色使

目盲聲使耳聾味使口爽苟能節宣可以增

壽一日之忌暮無飽食一月之忌暮無大醉

一歲之忌暮須遠內終身之忌暮常護氣

人性非合道者焉能無悶但須畜數百卷書易

老莊等悶來閱之殊勝閒坐衣服麤緩可樂

寒暑而已第一勤洗浣以香霑之身數沐浴務令潔淨則神安道勝左右供使之人得小心謙謹者自然事閑無物相惱令人氣和心平

人體欲得勞動但不當自使極爾體常動搖穀氣得消血脉流通疾則不生流水不腐戶樞不朽赤松彭祖之爲導引蓋取諸此也

鄭子元由翰林補外十年餘不得賜環侘傺無

聊遂成心疾聞眞空寺有老僧能治往叩之
老僧曰相公貴恙起於煩惱煩惱生於妄想
夫妄想有三或追憶數十年前榮辱恩仇悲
歡離合及種種閒情此是過去妄想或事到
眼前可以順應乃畏首畏尾三番四覆猶豫
不決此是見在妄想或期望日後富貴榮華
皆如其願或期望功成名遂告老歸田或期
望子孫登庸以繼書香與夫一切不可必成

不可必得之事此是未來妄想三者妄想忽生忽滅禪家謂之幻心能照其妄而斬斷念頭禪家謂之覺心故曰不患念起惟患覺遲此心若同太虛煩惱何處安腳又勸子元絕內外二慾遣事理二障則水升火降病自去體子元如其言獨處一室掃空萬緣靜坐月餘心疾如失

山谷老人謂寒山子詩為沃業火之具東坡云

餌黃連飲子多者。多煩熱。二公言若此。以清涼煩熱二相分別生於識想。向清凉中起念。是生煩熱。不若寘識想於兩忘

耳目寬。則天地窄。事務短。則日月長

當樂境而不能享者。畢竟薄福之人。當苦境而反覺甘者。纔是真修之士

太素丹景經曰。一面之上。常欲得兩手摩之使熱。高下隨形。皆使極匝。令人面有光澤皺斑

不生。行之五年。色如少女。先當摩切兩掌令熱。然後以拭兩目。又順手摩髮。如理櫛之狀。兩臂亦更互以手摩之。使髮不白。脉不浮。人之氣。吹之則涼。呵之則溫。溫涼變於吹呵之間。是故夏可使冷。冬可使熱。行氣者可以入瘟疫。可以禁蛇虎。可以居水中。可以行冰上。可以噓水使之逆流千里。氣之變化無窮。

造物不靳人功名富貴。而獨靳於閒高爵厚祿

班朝廷列州縣不知其幾而樂恬退者倒指
不一二日顛寘於仕途姑托親戚契識買田
園營第宅不獲一見而身亡其有被劾之餘
安意家食特迫於勢窮力屈非本心也對賓
客方有築室返耕高潔自許之清談入私室
又作搖尾乞憐于時求進之尺牘囊篋鎖鑰
惴惴於手收支簿書介介於懷一日十二時
無一隙得暇而好山好水風清月明何嘗識

此意味勞勞擾擾死而後已孰若安分淸閒
順游天眞之野叟哉故曰身閒爲富心閒爲
貴又曰不是閒人閒不得閒人不是等閒人
余每觀歌舞遊聲色覺此中前後漸異初時遇
輒喜過輒思久之遇輒喜過則不思又久之
遇亦不喜亦不避如白雲丹霞然來固欣然
去亦何戀憑京閉目不觀只爲此中打疊不
淨故云聖人除心不除境凡人除境不除心

歐陽公論琴帖爲夷陵令時得琴一張於河南劉屼蓋常琴後作舍人又得一琴乃張粤琴也後作學士又得一琴則雷琴也官愈昌琴愈貴而意愈不樂在夷青山綠水日在目前無復俗累琴雖不佳意則自釋及作舍人學士日奔走於塵土中無復清思琴雖佳意則昏雜迺知在人不在器也若有心自釋無絃可也

田宅也珍寶也溫飽僮奴也皆養生之具而生實不賴以養若賴以養何人處而數者不能着毛髮之力也乃耗精損氣積業賈根營營求之以爲子孫子孫亦一時偶聚而況此臭穢之物乎

把自已光明只可深藏不顯若於萬緣萬境上散了一分無一分也

寒猶可禦而暑不可避涼亭水榭風車簟枕世

不多有縱有之遇流金爍石之時其爲熱自若也食冷物恐生病食熱物汗浹如雨思之爲人何益於事矧得喪利害不能理遣而心火熾盛妻孥累重支吾不暇而家火逼迫當此流火而心火家火爲之俱焚鑊湯爐炭一時頓現一年復一年髮白面皺催入死途不自知也觀此境界可不善護所生

古人云靜處做好不如閙處做更好心要養得

虛靜直是死灰任他翻天覆地打動不得至
塵涵喧擾事物匆忙中尤須回光內照還認
得箇真我莫遂逐了這事物去事物衝過一
番則心地平穩一番一夫橫語便分出是非
生出煩惱假令萬境紛沓橫衝直撞如何試
得過去試思楚漢劉曹不過一場閑氣此悠
悠之徒有何大事而以區區動我心地悠之
亂性勝之不武着甚緊要一過清凉矣

非老亦非少年過三紀餘非賤亦非貴朝登一命初才小分易足心寬體長舒充腸皆美食容膝即安居況此松齋下一琴數帙書書不求甚解琴聊以自娛夜直入吾門晚歸臥吾廬形骸委順動方寸同空虛持此將過日自然多寡如昏昏復默默非智亦非愚

王龍圖造食物必至精細食不盡一器包子不過一二枚年八旬顧頰自膩如少年每語人

云食取補氣不饑即已飽生衆疾至用藥物消化尤傷和也蘇東坡亦嘗言食少則臟氣流通而少疾故生平飲酒不服藥每對客未飽先捨七筯